Poke bowl rose



Ingrédients

- 2 kg de riz blanc - Ardo
- 1 kg de Betteraves rouges en cubes - Ardo
- 500 g de Mangue - Ardo
- 450 g de Falafel - Ardo
- 400 g de Fèves de soja edamame - Ardo
- 350 g de Demi-avocats - Ardo
- 300 g de Pois chiches - Ardo
- 300 g d'allumettes de betterave - Ardo
- 1 dl d'huile de tournesol
- 1 dl d'assaisonnement pour sushis
- 20 g de gomasio - Verstegen

Méthode

1. Faites sauter le riz et les betteraves dans l'huile de tournesol. Ajoutez l’assaisonnement pour sushis.
2. Décongelez la mangue et l’avocat.
3. Réchauffez brièvement les fèves edamame et les pois chiches dans de l’eau bouillante et faites refroidir immédiatement.

4. Réchauffez les allumettes de betterave et les falafels au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
5. Servez tous les ingrédients sur le riz rose.
6. Garnissez d'un peu de gomasio.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be